

ALEXITERE
MEDECINE DES ARTS
715, chemin du Quart
82000 Montauban
Tél (33) 06 84 14 82 60
alexitere@medecine-des-arts.com
www.medecine-des-arts.com
Association loi 1901
SIRET 401 696 364 00025 - APE 8559A
Organisme de formation n° 73 82 00250 82
déclaré auprès de la Préfecture de Midi-Pyrénées
Certification Qualiopi : actions de formation

PROGRAMME DE LA FORMATION
« MEDECINE DES ARTS-MUSIQUE » SESSION 2026-2027

Se former pour prendre en charge les musiciens sur le plan thérapeutique, préventif
pédagogique selon sa formation initiale

Unique sur le plan international, cette formation s'adresse aux thérapeutes (médecins, kinésithérapeutes, autres) et aux musiciens professionnels (notamment les professeurs de musique) et autres professionnels (ergonome, luthier, etc.) souhaitant, chacun dans son domaine compléter leur formation initiale et faire valoir une compétence dans le domaine de la physiologie de la performance musicale, de la prévention, de la psychologie de la performance, des troubles spécifiques liés aux pratiques instrumentales, et pour les professionnels de la santé, dans le domaine clinique et thérapeutique centré sur le musicien et sa santé.

INTITULE DE LA FORMATION

« Médecine des Arts-musique »

TYPE D'ACTION

Action de formation

MODALITES DE DEROULEMENT

Formation mixte (présentiel et distanciel)

DUREE DE LA FORMATION ET MODALITES D'ORGANISATION

La formation comprend huit stages, combinant présentiel, classe virtuelle et e-learning.

Dates : du 3 octobre 2026 au 12 septembre 2027

Durée : 160 heures (140 h en présentiel et 20 h à distance)

CALENDRIER DE LA FORMATION

Voir ci-dessous section « contenu de la formation »

MODALITES ET DELAI D'ACCES

PUBLIC CONCERNE

Cette formation est destinée aux professionnels de la musique et aux thérapeutes (médecins, kinésithérapeutes, psychologues, ergothérapeutes, etc.) ou autres professionnels (ergonomes, etc.) souhaitant, chacun dans son domaine, compléter leur formation initiale, consolider leurs acquis et faire valoir leurs connaissances dans le domaine de la santé du musicien. Cette nouvelle discipline transdisciplinaire recouvre des champs pluriels : pédagogie scientifique, prévention, physiologie de la performance musicale, conseil, accompagnement, pour les professionnels de la musique, et, pour les professionnels de la santé, champ préventif, clinique, thérapeutique concernant les problèmes de santé du musicien et la prise en charge globale du musicien.

PREREQUIS

Le cursus Médecine des Arts-musique doit être considéré comme une sur-discipline qui s'articule sur la formation de base de chaque apprenant.

1) Secteur santé

Parcours de formation préalable :

- Thérapeutes et autres professionnels en relation avec la santé possédant un diplôme d'état : médecine, kinésithérapie, psychologie, orthophonie, etc. ou dans la phase finale de leur formation (interne en médecine, master de kinésithérapie, etc.)

2) Secteur musique

Parcours de formation préalable :

- Musiciens : professeurs de musique, musiciens d'orchestre, autre cursus diplômant dans le domaine de la musique, par exemple directeur de conservatoire, chef de ressources humaines de conservatoire, etc.

3) Autres secteurs

Entretien préalable : ergonome, luthier, technicien psychocorporel, coach, etc.

DELAI D'ACCES

Le délai d'accès est compris entre 15 jours et 6 mois, selon le calendrier de la formation et le dispositif de financement, après validation des prérequis et/ou entretien téléphonique.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 15 à 20

OBJECTIFS SPECIFIQUES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier et analyser les bases d'anatomie fonctionnelle, de biomécanique et de physiologie appliquées à la posture et au geste des musiciens instrumentistes.
- Identifier et caractériser les principales pathologies liées à la pratique musicale (troubles neuro-musculosquelettiques, dystonie de fonction, troubles oro-faciaux et respiratoires, etc.).
- Analyser et évaluer les déterminants ergonomiques, organisationnels et environnementaux influençant la pratique musicale et la performance.
- Identifier et hiérarchiser les facteurs de risque individuels et contextuels associés aux troubles liés à la pratique musicale.
- Rechercher et concevoir des mesures de prévention adaptées aux spécificités instrumentales et aux contextes professionnels, ainsi que des stratégies de préparation physique et mentale visant l'optimisation de la performance musicale.
- Élaborer et mettre en application une démarche de prise en charge des musiciens instrumentistes, fondée sur les données scientifiques actuelles, en fonction de la formation initiale et du parcours professionnel de l'apprenant.

LIEUX DE LA FORMATION

Les stages en présentiel ont lieu à Montauban (82000) (2 modules) et à Paris (75019) (6 modules).

ACCESSIBILITE

Alexitere met en œuvre les moyens nécessaires pour faciliter et favoriser dans la mesure des possibilités l'accès aux personnes en situation de handicap. Afin de mieux les accompagner et les orienter, le docteur André-François Arcier, référent handicap, est à leur disposition au 06 80 59 33 35 ou alexitere@medecine-des-arts.com.

CONTENU DE LA FORMATION - PROGRAMME

Anatomophysiologie et performance motrice des musiciens instrumentistes

Posture, mouvement et déterminants de la performance musicale

La performance instrumentale repose sur une organisation fine des structures anatomiques et des mécanismes biomécaniques. La compréhension du fonctionnement corporel constitue une composante essentielle d'une pratique musicale efficiente et durable.

Ce module propose une approche intégrée de l'anatomie fonctionnelle, de la physiologie et de la biomécanique appliquées au geste instrumental. Il permet d'analyser les principes de posture, de coordination et de mouvement impliqués dans la production du geste musical, en tenant compte des contraintes spécifiques liées aux différents instruments.

À travers des apports théoriques et des mises en situation pratiques, les participants acquièrent des repères pour identifier les conditions d'un geste efficace, économique et respectueux de l'intégrité corporelle. L'accent est mis sur les liens entre organisation motrice, qualité du geste et prévention des troubles fonctionnels liés à la pratique.

23 heures (20 h en présentiel, Montauban, et 3 h à distance)

Samedi 3 octobre 2026, classe virtuelle (1 h 30) (18 h 30 - 20 h)

E-learning (1 h 30)

Vendredi, samedi, dimanche 9, 10, 11 octobre 2026, Montauban

Pathologies liées aux pratiques musicales chez les musiciens

Troubles neuro-musculosquelettiques du membre supérieur chez les musiciens

Les atteintes du membre supérieur représentent la principale cause de limitation ou d'interruption de la pratique musicale. Leur compréhension nécessite une approche spécifique, à l'interface entre exigences instrumentales et contraintes biomécaniques.

Ce module aborde les principaux troubles neuro-musculosquelettiques rencontrés chez les musiciens : syndromes de surmenage spécifiques et non spécifiques, compressions nerveuses, ainsi que dystonie de fonction.

Les mécanismes physiopathologiques sont analysés en lien avec les caractéristiques du geste instrumental et les conditions de la pratique musicale. Le module apporte des éléments de repérage clinique, ainsi que des principes de prévention et de prise en charge adaptés aux particularités des musiciens.

16 heures (13 h en présentiel et 3 h à distance)

Samedi, dimanche 14, 15 novembre 2026, Paris (13 h)

E-learning (3 h)

Ergonomie et prévention des risques chez les musiciens

Analyse des facteurs de risque et stratégies de prévention

Les conditions de pratique musicale varient selon les contextes (enseignement, répétition, scène, studio, tournées) et exposent les musiciens à des contraintes multiples, souvent sous-estimées.

Ce module propose une approche ergonomique de la relation entre le musicien, son instrument et son environnement de travail. Il vise à identifier, analyser et hiérarchiser les facteurs de risque liés aux postures, aux contraintes temporelles, à l'organisation du travail et aux conditions matérielles.

Les participants développent des compétences d'analyse des situations réelles et acquièrent des outils pour concevoir des stratégies de prévention adaptées aux différents contextes professionnels et artistiques.

20 heures (13 h en présentiel et 7 h à distance)

Samedi 5 décembre 2026, classe virtuelle (5 h) (10 h - 12 h et 14 h - 17 h) + e-learning (2 h)

Samedi, dimanche 12, 13 décembre 2026, Paris (13 h)

Les instrumentistes à vent : embouchure, sphère oro-faciale et respiration

Fonctions oro-maxillo-faciales et respiratoires dans la pratique des instruments à vent

La pratique des instruments à vent et du chant implique une mobilisation spécifique de la sphère linguale-oro-maxillo-faciale et du système respiratoire, soumis à des contraintes fonctionnelles particulières.

Ce module explore les bases physiologiques du fonctionnement des lèvres, de la langue, du pharynx, du larynx et de la respiration dans le cadre de la pratique instrumentale et vocale. Il met en évidence les contraintes fonctionnelles liées à l'embouchure et leurs éventuelles conséquences sur l'équilibre fonctionnel.

Les principaux troubles rencontrés sont abordés, ainsi que les stratégies de prévention, les conseils bucco-dentaires et les éléments de surveillance clinique. Une attention particulière est portée à la coordination souffle-geste et à ses enjeux dans la performance.

23 heures (20 heures en présentiel et 3 heures à distance)

Vendredi, samedi, dimanche 22, 23, 24 janvier 2027, Paris (20 h)

e-learning (3 h)

Physiologie du geste et éducation physique préventive pour les musiciens

Spécificités instrumentales et prévention intégrée

Le geste instrumental se construit à la croisée de contraintes techniques, corporelles et expressives. Son analyse nécessite une compréhension fine des spécificités propres à chaque famille d'instruments.

Ce module propose d'étudier les caractéristiques gestuelles des instrumentistes en lien avec les processus d'apprentissage, les postures, les modes de jeu et les contextes d'exécution.

À partir de l'observation de situations réelles et de mises en pratique, les participants développent des capacités d'analyse du geste et d'identification des facteurs de risque. Ils acquièrent des outils d'éducation corporelle permettant d'intégrer la prévention au cœur de la pratique musicale.

25 heures (21 heures en présentiel et 4 heures à distance)

Samedi 27 février 2027, classe virtuelle (2 h) (17 h - 19 h) + e-learning (2 h)

Vendredi, samedi, dimanche 12, 13, 14 mars 2027, Paris

Régulation du stress et flexibilité psychologique chez le musicien

Approches basées sur la Mindfulness et l'ACT appliquées à la performance musicale

La pratique musicale expose à des situations exigeantes sur le plan émotionnel, cognitif et attentionnel. La capacité à réguler ces dimensions constitue un facteur déterminant de la qualité de la performance.

Ce module propose une approche fondée sur la pleine conscience (Mindfulness) et la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), adaptées au contexte musical.

Les participants expérimentent des outils permettant de développer la flexibilité psychologique, d'améliorer la régulation du stress et du trac, et de renforcer la qualité de présence en situation de jeu. L'accent est mis sur l'engagement dans des actions en accord avec les valeurs personnelles de l'individu et la relation au geste plutôt que sur le contrôle des résultats.

13 heures en présentiel

Samedi, dimanche 12, 13 juin 2027, Paris

Préparation mentale et psychologie de la performance musicale

Facteurs psychologiques, régulation émotionnelle et optimisation de la performance

La performance musicale est indissociable de facteurs psychologiques complexes, notamment dans les situations d'exposition au public.

Ce module aborde les principaux déterminants psychologiques de la performance : stress, trac, anxiété de performance, fatigue mentale, surentraînement et burn-out. Il propose également des modèles et des outils issus de la préparation mentale.

Les participants apprennent à concevoir et à mettre en œuvre des stratégies de préparation psychologique adaptées aux différents contextes de pratique (enseignement, concours, répétition, scène), en articulation avec les dimensions corporelles et techniques du geste musical.

20 heures en présentiel

Vendredi, samedi, dimanche 10, 11, 12 septembre 2027, Montauban

Rééducation du geste musical et prise en charge des technopathies du musicien

Approches thérapeutiques des troubles liés à la pratique musicale

Les technopathies du musicien regroupent un ensemble de troubles neuro-musculosquelettiques liés aux contraintes spécifiques de la pratique instrumentale, nécessitant des approches thérapeutiques adaptées.

Ce module s'appuie sur l'analyse de situations cliniques réelles pour présenter les principes de la rééducation du musicien. Il aborde les stratégies thérapeutiques visant à restaurer un geste fonctionnel, à réduire les douleurs et à permettre la reprise de la pratique.

L'accent est mis sur l'éducation posturale, la reprogrammation du geste, l'adaptation instrumentale et la prise en compte des exigences artistiques. Le module permet d'articuler raisonnement clinique et compréhension fine du geste instrumental.

20 heures en présentiel

Lundi, mardi, mercredi (plusieurs dates au choix), Paris

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Les méthodes pédagogiques employées se déploient selon les différentes séquences de la formation. Les méthodes sont souvent associées, avec une alternance d'apports théoriques, d'exemples concrets et d'exercices pratiques. Des documents sont mis à disposition avant et/ou après les stages sur la plateforme informative dédiée à cette formation (slides, documents divers, bibliographie, etc.). Les e-learning restent accessibles 6 mois.

PROFIL DES FORMATEURS

La pédagogie transdisciplinaire inclut de multiples disciplines : médecine, kinésithérapie, ergonomie, pédagogie, psychologie, etc. L'équipe pédagogique associe des professionnels de haut niveau issus de différents champs disciplinaires (médecins, kinésithérapeutes, psychologues, enseignants de musique, etc.) qui concourent, chacun avec ses connaissances spécifiques, à un objectif pédagogique commun.

EVALUATIONS ET VALIDATION

Evaluation « pré formation », intermédiaire et « post formation (QCM 1, 2 et 3)

Questionnaire de satisfaction immédiate

Questionnaire de satisfaction à distance

Signature de la feuille de présence

Un mémoire présenté devant un jury l'année qui suit le cursus est proposé dans un parcours optionnel d'approfondissement des connaissances (sans frais complémentaire).

SANCTION DE LA FORMATION DISPENSEE

Certificat de réalisation remis aux apprenants à l'issue de la formation.

ACCOMPAGNEMENT

L'accompagnement par mail avec le directeur de la formation est possible tout au long de la formation. De plus, des journées annuelles de rencontres sont ouvertes pour tous les

apprenants et intervenants des différentes sessions « Médecine des Arts-musique », de même qu'un programme de visioconférences gratuites (Médecine des Arts-Campus).

MOYENS TECHNIQUES

Vidéoprojecteur, écran

Instruments de musique, tapis de sol, interfaces et autre matériel selon la thématiques traitée

Plateforme de formation, avec accès à différents documents de cours

Plateforme LMS pour les e-learning

INDICATEUR DE RESULTAT

Cursus Médecine des Arts-musique. Pour cette formation longue, 8 stages, 181 h, toutes sessions confondues de septembre 2017 à septembre 2025 (soit 7 cycles de formation, pas de formation durant la période covid),

Alexitère a formé 148 stagiaires dans le cadre de ce cursus de 8 modules.

Moyenne sur la base des répondants : La satisfaction globale moyenne des stagiaires est de 92 %. La satisfaction moyenne concernant l'organisation de la formation est de 92 %. L'intérêt pour la pratique professionnelle et/ou le projet professionnel est évalué en moyenne à 92 %. Le taux d'abandon (hors période covid) septembre 2017- septembre 2025 est de 0 %.

Contact : Huguette Arcier

06 84 14 82 60 alexitere@medecine-des-arts.com

3/06//2026 v5